

МОТИВАЦИЯ И ПРОЯВЛЕНИЕ ЭМОЦИЙ

Амонов Жавохир Мухиддин угли
Эргашэв Фазлиддин Нажмиддинович

*Студент Самаркандского государственного института иностранных
языков*

Аннотация: В данной статье рассматривается связь между мотивацией и эмоциями. Описывается, как формируются мотивации и как они связаны с активностью нервных структур, включая ядра гипоталамуса, лимбическую систему и кору больших полушарий головного мозга. Подчеркивается, что мотивация может быть вызвана эмоциональными переживаниями, которые побуждают человека направить свою деятельность на удовлетворение исходной потребности.

Ключевые слова: мотивация, мотив, эмоции, проявление эмоций, психология, кора головного мозга, поведение.

Мотивация может быть определена как наличие у человека желания выполнить определенное действие. Это может проявляться в усердной учебе, стремлении достичь высоких результатов в спорте или желании контролировать других в руководящей позиции. Мотивация зависит от многих факторов, включая мотивы, потребности, стимулы и ситуационные факторы. Мотивы являются относительно стабильными характеристиками личности, например, когда говорят о познавательном мотиве, подразумевается, что человек часто проявляет познавательную мотивацию в различных ситуациях.

Мотивация – это сложный процесс, который побуждает нас к действию. Каждый день мы сталкиваемся с ситуациями, которые требуют от нас определенных действий, и наша мотивация определяет, как мы на них реагируем. Мотивация является одним из основных факторов, определяющих наше поведение.

Мотивация проявляется в нашем стремлении к достижению целей и удовлетворению потребностей. Например, если у нас есть мотивация к успеху в учебе, мы будем усердно учиться и стремиться к получению высоких оценок. Если у нас есть мотивация к здоровому образу жизни, мы будем заниматься спортом и правильно питаться. Мотивация также может проявляться в наших эмоциональных реакциях на ситуации. Например, если у нас есть мотивация к сохранению своей репутации, мы можем испытывать страх перед судьбой, которая может попросту нарушить нашу репутацию.



Однако, мотивация не всегда проявляется явно. Иногда мы не осознаем наши мотивы или даже можем скрывать их от самих себя. Например, мы можем усердно работать, чтобы доказать себе, что мы важны и ценны для общества, но не осознавать этого.

Одной из основных теорий мотивации является теория потребностей Абрахама Маслоу. Согласно этой теории, у человека есть пять уровней потребностей, начиная от физиологических потребностей и заканчивая потребностью в самореализации. Каждый уровень потребностей должен быть удовлетворен, чтобы человек мог двигаться дальше к следующему уровню. Если потребность не удовлетворена, она становится более доминирующей, и человек сосредоточивается на ее удовлетворении.

Кроме теории потребностей Маслоу, существует и множество других теорий, объясняющих проявление мотивации и ее влияние на поведение человека.

Для формирования мотивации в организме происходит активация нервных структур. Нервная сигнализация передается в специальные отделы мозга, в основном в ядра гипоталамуса. Отсюда мотивационное возбуждение распространяется на лимбическую систему и кору больших полушарий головного мозга, где формируется программа поведения, направленная на удовлетворение исходной потребности. В процессе формирования мотивации, сохраняются следы тех внешних обстоятельств, которые позволяют удовлетворить потребность и хранятся в памяти как энграммы.

Существует множество подходов к классификации мотивов. Одним из наиболее распространенных является деление на внутренние и внешние мотивы. Внутренние мотивы связаны с самореализацией, личностным ростом и удовлетворением потребностей, которые лежат в основе личности. Внешние мотивы связаны с наградами, похвалами и прочими внешними стимулами.

Также важно отметить, что мотивация не является постоянной и неизменной характеристикой личности. Она может меняться в зависимости от ситуации и изменений в окружающей среде. Поэтому один и тот же человек может иметь разную мотивацию в разные периоды своей жизни.

Важную роль в проявлении мотивации играют эмоции. Эмоциональные переживания могут быть итоговой формой проявления мотивации. Они сигнализируют человеку о потребностной значимости объектов и побуждают направить на них деятельность.

Одним из ключевых факторов, влияющих на мотивацию, является самооценка. Человек, уверенный в своих способностях и достаточно высоко оценивающий свои успехи, склонен к высокой мотивации. Напротив, низкая



самооценка может привести к снижению мотивации и уменьшению желания действовать.

Также следует отметить, что мотивация может проявляться как положительно, так и отрицательно. Например, у человека может быть мотивация к получению вознаграждения (положительная мотивация), а также мотивация к избеганию наказания (отрицательная мотивация). Отрицательная мотивация может быть менее продуктивной, поскольку она не связана с желанием достижения цели, а скорее с желанием избежать негативных последствий.

Кроме того, мотивация может быть интравнешней (связанной с личностью) и экстравнешней (связанной с внешними факторами, например, с получением вознаграждения или избеганием наказания). Интравнешняя мотивация, основанная на внутреннем желании и удовлетворении, обычно является более длительной и продуктивной, чем экстравнешняя мотивация.

Отметим также, что мотивация и эмоции тесно связаны друг с другом. Мотивация может вызывать эмоции, например, чувство удовлетворения при достижении цели, или эмоции могут влиять на мотивацию, например, страх может приводить к мотивации к избеганию негативных последствий. Хорошее управление эмоциями может помочь улучшить мотивацию и продуктивность.

Важно понимать, что мотивация - это необходимый, но недостаточный условие для достижения успеха. Для того чтобы достигнуть поставленных целей, необходимо кроме мотивации также обладать необходимыми знаниями, умениями и способностями. Самомотивация может быть определена как внутреннее стремление человека к достижению чего-либо, основанное на его личных убеждениях и желаниях. Это стимул для действия, который исходит изнутри, не зависит от внешних факторов и побуждает к

Почти любое поведение субъекта сопровождается эмоциями, которые определяют характер и направление его действий. Положительные эмоции, которые возникают в ответ на полезные воздействия, побуждают субъекта к их достижению и сохранению. Напротив, отрицательные эмоции вызывают активность, направленную на избегание вредных воздействий. Эмоции - это специальный класс психических состояний, которые отражают значимость событий и ситуаций для жизнедеятельности человека и возникают в ответ на жизненно важные события. Эмоции также направляют поведение человека на определенный функционально-энергетический уровень, такой как активный или пассивный, спокойный или тревожный. Например, когда мы занимаемся любимым делом, мы часто трудимся с полной отдачей. Если



же мы испытываем отрицательные эмоции по отношению к работе, наша работоспособность может ухудшиться.

Эмоции играют важную роль в мотивации, поскольку они сообщают субъекту о важности объектов и побуждают его к действию. Эмоциональные переживания могут быть конечной формой проявления мотивации, так как они являются результатом процессов, определяющих появление побуждений и эмоциональных оценок. Психологи, изучающие соотношение эмоций и мотивов, уделяют особое внимание процессам, предшествующим появлению эмоций и побуждений.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Психология: Учебник для педагогических вузов/Под ред. Б.А.Сосновского. — М.: Высшее образование, 2008. — 660 с.
2. «Введение в общую психологию: курс лекций»: АСТ, Астрель; М.; 2008
3. Маклаков А. Г. Общая психология: Учебник для вузов. — СПб.: Питер, 2008. — 583 с: ил. — (Серия «Учебник для вузов»).
4. Амен Д. Измените свой мозг – изменится и жизнь! / ДэниэльАмен ; - М.: Эксмо, 2009. – 448 с. – (Психология. Мозговой штурм).
5. Общая психология. Психология мотивации и эмоций :учебнометодический комплекс для специальности 030301.65 Психология / авторысоставители Н.В. Зоткин, М.Е. Серебрякова. – Самара: Изд-во «Универс групп», 2007. – 196 с.